Le medicine alternative. *Dall'esperienza di molti millenni le tecniche terapeutiche per raggiungere la serenità dello star bene*

Come curare l'uomo e non le sue malattie

Il segreto? Ogni individuo deve essere in armonia con l'ambiente

NONOSTANTE gli innegabili progressi scientifici della medicina occidentale, insostituibile nella terapia di alcune malattie, si fanno strada gli interrogativi circa l'accettabilità degli effetti collaterali di certe cure e la evidente ingerenza degli interessi economici dell'industria farmaceutica nelle scelte dei medici. Ancora di più si sente l'esigenza di una maggiore attenzione all'uomo nella sua interezza, in contrasto con l'ottica a volte troppo freddamente scientifica della medicina convenzionale, mirata a curare la malattia più che il paziente e orientata ad adottare le cure in base a criteri statistici.

Le persone che si rivolgono a medicine "alternative" sono in aumento. Si tratta di sfruttare un patrimonio enorme di cultura terapeutica sviluppatosi nei millenni in diverse aree del mondo e caratterizzato dal principio di fondo dell'armonizzazione dell'uomo con le energie che lo circondano come via per il benessere e la guarigione. Le medicine alternative che hanno origine dalle tradizioni etniche sciamaniche oggi ancora usate sono: Egizia, Greca, Romana, Cinese, Ayurvedica, Tibetana, Araba, Coreana, Kampo, Indiana d'America, Africana, Siberiana. Più recenti le medicine alternative come Omeopatia, Antroposofia, Naturopatia, Omotossicologia, Osteopatia, Pranoterapia, Riflessologia, Iridologia, Floriterapia, Fitoterapia.

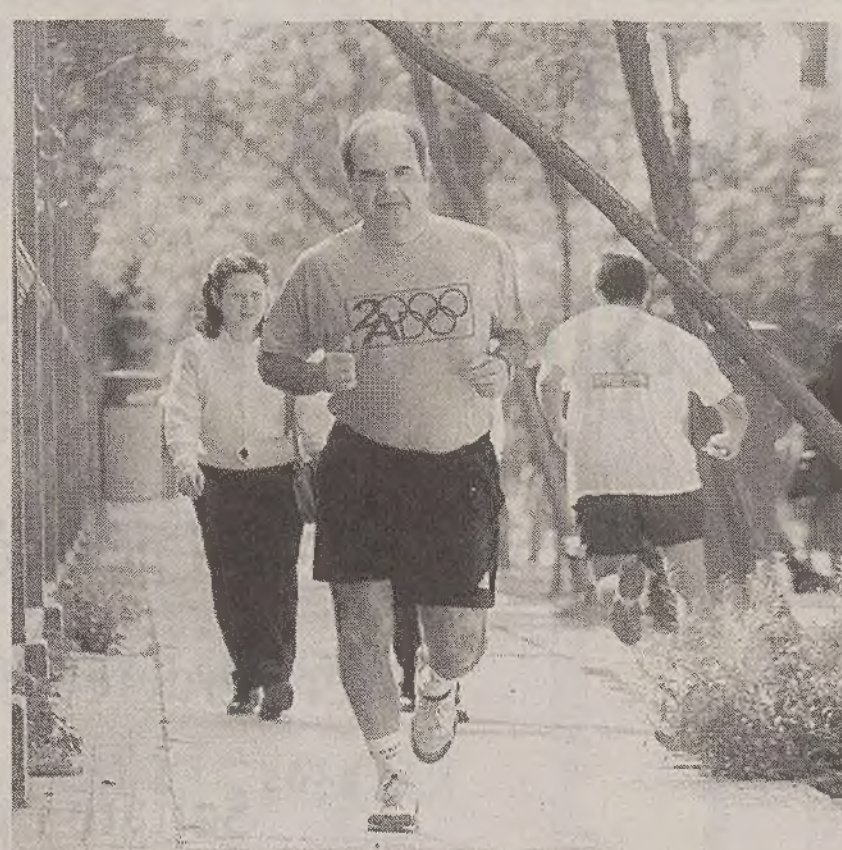
Le medicine naturali impiegano a scopo terapeutico sostanze reperibili in natura (vegetali, ma anche minerali e animali), il cibo, la respirazione e il movimento. Molto spesso viene attribuito un ruolo importante alla meditazione e alla focalizzazione del pensiero. Risorse dunque interne all'uomo o proprie dell'ambiente che lo circonda. Per i Cinesi la salute è l'armonia fra i ritmi e le energie dell'uomo e quelli del Cielo e della Terra. Se il flusso dell'energia è armonioso, garantisce l'equilibrio e il benessere. Su questo assunto si basano numerose tecniche terapeutiche quali le "ginnastiche energetiche" (yoga, qigong e tai chi chuan, ecc.), l'agopuntura, i massaggi (tuina, shiatsu, massaggio thaylandese, ecc.), la meditazione.

Anche l'uso del cibo e delle erbe è fatto molto spesso nella stessa ottica di riequilibrio energetico. Le medicine naturali sono scientifiche, a patto che vengano applicate nel rispetto delle loro caratteristiche. Ma cosa significa "scientifico"? Per definire la scientificità di una medicina, ci si rifà solitamente ai criteri euristici enunciati da filosofi della scienza quali Sarton, Popper e Porkert. Il primo criterio richiede che la medicina si basi su un atteggiamento di empirismo positivo, cioè su osservazioni ripetute, derivate dall'esperienza pratica. Il secondo criterio impone che le osservazioni vengano riferite in termini convenzionali (un "linguaggio scientifico"). Il terzo criterio è la necessità di una sistematizzazione delle osservazioni in una struttura razionale. Le osservazioni raccolte e descritte in termini oggettivi inserite in un un quadro di riferimento chiaro e incontrovertibile permettono di definire scientifica una medicina e ciò accade per tutte le medicine naturali.

Non è più una moda: la medicina alternativa in italia e in Europa ha cconquistato sempre più persone, soprattutto le donne

Termalismo, fangoterapia, idroterapia

L'acqua: il farmaco sgorga dalle profondità della terra

TRA GLI ELEMENTI terapeutici naturali l'acqua è molto importante. Esplica il suo potenziale oltre che con l'assunzione diretta anche con la balneoterapia, la fangoterapia, il termalismo. La maggior parte delle acque minerali è di origine meteorica. Per evaporazione da mari, fiumi, foreste (fitotraspirazione) l'acqua si raccoglie nell'atmosfera, precipita convogliandosi nei fiumi e confluendo nei mari, in parte penetra nel suolo da dove torna alla superficie. Durante il percorso sotterraneo le acque a contatto con le rocce si mineralizzano acquistando proprietà chimico-fisiche che le rendono terapeuticamente attive: le caratteristiche di ogni acqua dipendono dal terreno che ha attraversato. Nel sottosuolo l'acqua ha in genere una temperatura maggiore, il gradiente geotermico è di circa 1° centigrado ogni 33 metri di profondità. Altri fattori che provocano il riscaldamento sono il passaggio vicino ai vulcani o il mescolamento con gas o acque di origine profonda. Le acque alla sorgente spesso sono accompagnate da bolle di gas o ne hanno disciolti in soluzione.

Lo jogging è salute, si può fare ovunque

Il "passo" della gioventù

Camminare tiene lontano il medico

CAMMINARE per stare bene. Prima di ogni altro tipo di esercizio fisico, l'importante è camminare. In campagna o in città, per liberare la mente dallo stress e mantenere il fisico in forma. La passeggiata è uno tra i migliori trattamenti per la bellezza e la salute, è naturale sotto ogni aspetto. E' un esercizio fisico moderato che consente di eliminare le tossine con il respiro e attraverso la pelle e contemporaneamente stimola l'apparato digerente. Bisogna camminare a passo sostenuto ma che non faccia ansimare. Si bruciano gli zuccheri e i grassi in eccesso e si rendono più forti le ossa. Il bacino si rafforza, e glutei e le cosce si rassodano, inoltre si accelera il metabolismo, cosicché si bruciano più rapidamente le calorie anche in fase di riposo. Ma non è finita qui: dal momento che il ritmo dell'attività non è eccessivo, ecco che il corpo non va in sovraffaticamento e non intacca le riserve di carboidrati immagazzinate per le emergenze, la camminata si limita a ridurre gli antiestetici depositi di grasso, come quelli della parte posteriore delle cosce,.

Una bella passeggiata aiuta anche dal punto di vista psichico: effettivamente durante questo tipo di attività il cervello rilascia le endorfine, che sono particolari sostanze dalle facoltà calmanti. Ecco perché camminando si riescono a ridurre stress e ansia e ad allontanare i momenti di malinconia che a volte accompagnano la nostra esistenza.

La salute anche nella danza

OMEOPATIA E AGOPUNTURA

In espansione in Italia sono usate dal 38% dei francesi. La teoria

Lanciata dall'attrice Jane Fonda, l'aerobica è diventata una disciplina ginnica

L'aerokickboxing

Boxe virtuale novità nelle palestre

NOVITA' in palestra. Arriva la nuova aerobica, conosciuta con diversi nomi: aerokickboxing, shoot exercise, powerstrike, fit boxe, powercombat, aerocombat. In effetti, nonostante le denominazioni, la boxe non c'entra. L'esercizio fisico insegna sì a colpire, ma solo virtualmente, con calci e pugni.

Si tratta in pratica di calciare e di boxare senza un preciso stile, cercando di essere meno goffi possibile e sudare molto. Lo scopo non è quello di picchiare o difendersi dalle aggressioni di strada, bensì di allenare il corpo, il nostro sistema respiratorio e cardiovascolare. Attrezzi indispensabili gli heavy-bags, pesantissimi sacchi che serviranno allo svolgimento dell'allenamento. Per coloro che decideranno di osservare un programma completo sarà necessario l'acquisto di bende per fasciarsi le mani, appositi guanti da sacco, pantaloncini, magliette e per i più tecnici una scarpa dedicata. Non è più possibile svolgere una attività di fitness con la vecchia tuta che avevate in fondo all'armadio. Esiste infatti un tipo di abbigliamento da utilizzare per le specifiche attività: la scarpetta per l'aerobica, per il body building, per lo spinning, e anche per il powerstrike.

Una piccola goccia di salute

La cura con granuli e globuli sotto la lingua

L'OMEOPATIA insieme all'agopuntura è la più conosciuta e diffusa medicina alternativa. In dieci anni il numero degli italiani che si curano con l'omeopatia è triplicato: dal 2,5 per cento del 1991 all'8,2 per cento del 2001. Ancora lontani dal record francese del 38 per cento, ma sulla via di una continua espansione di questa medicina non convenzionale. L'omeopatia è stata scoperta alla fine del Settecento dal medico tedesco Samuel Hahnemann.

Alla base dell'omeopatia vi è una visione globale dell'essere umano come insieme indivisibile di corpo e di mente, in cui il sintomo somatico va sempre inserito in un contesto generale. L'approccio al malato prevede non solo l'esame del suo stato fisico ma anche l'analisi delle caratteristiche ambientali, familiari, mentali, emotive e caratteriali, in modo da indirizzare la cura alla persona nella sua unicità irripetibile. La medicina omeopatica si basa su un semplice principio fondamentale, la "legge dei simili", secondo cui le malattie possono essere curate con dosi infinitesimali di sostanze che, a grandi dosi, provocherebbero sintomi del tutto simili in individui sani. Con le piccole dosi, in sostanza il principio della vaccinazione, vengono stimolate le naturali difese dell'organismo favorendo un processo di autoguarigione. Per rendere non tossiche le dosi di medicamento tratte da vegetali, animali, minerali, si ricorre alla diluizione infinitesimale, rendendo attive le sostanze e potenziandole con successivi scuotimenti, le "dinamicizzazioni".

Le gocce omeopatiche

Ormai accettata dalla medicina ufficiale anche se i processi omeopatici non sono ancora del tutto chiari agli scienziati, l'omeopatia lascia però in alcuni medici perplessità nate dal fatto che la diluizione infinitesimale a volte fa addirittura scomparire il medicamento, e dalla considerazione che si potrebbe ipotizzare nei pazienti soltanto un effetto placebo. I farmaci omeopatici sono granuli, globuli, gocce. Vanno assunti per via sublinguale e non devono assolutamente essere toccati con le mani.

Il dolore se ne va via sulla punta di un ago

L'AGOPUNTURA oggi si impara nelle università e per poterla praticare occorre la laurea in medicina. Secondo questa antica terapia cinese il nostro corpo è percorso da una serie di canali o meridiani (14) in cui scorre l'energia vitale. Questo flusso vitale chiamato Qi, o anche Ch'i, mantiene il corpo in equilibrio tra l'energia femminile yin e quella maschile yang. Quando l'equilibrio si rompe, stiamo male. I meridiani in cui scorre l'energia secondo i cinesi sono in comunicazione con i vari organi: introducendo gli aghi in questi canali si sblocca, si richiama, si devia o si attenua il flusso relativo all'organo malato.

Gli agopuntori usano sottilissimi aghi d'acciaio che introducono in alcuni punti particolari, 365 per i cinesi antichi, 2000 per i moderni. Non si sente alcun dolore, solo un leggero formicolio nel punto in cui sono stati infissi gli aghi, generalmente da uno a 15, a profondità variabile tra il sottopelle ai due centimetri.

La medicina convenzionale usa l'agopuntura soprattutto per curare disturbi dolorosi quali artriti, dolori di schiena, reumatismi ma anche nel trattamento di angine, allergie, asma, bronchiti, coliti, insonnia, stress. Recenti scoperte hanno dimostrato che in caso di stimolazioni in alcuni punti più sensibili del nostro corpo (al 705 i punti dell'agopuntura) il cervello emette endomorfine ed encefaline, sostanze simili all'oppio, che riducono il dolore: l'infissione degli aghi aumenta il rilascio di queste sostanze nel sistema nervoso centrale riducendo la sensibilità e la percezione del dolore.

In Cina l'agopuntura viene usta nel 90 per cento dei casi come anestesia duranti gli interventi chirurgici, da noi solo in alcune cliniche per alleviare i dolori post-operatori. Il maggior uso si fa nel campo dentistico e in ostetricia, durante il parto. Anche l'assuefazione alle droghe e al fumo si può contrastare con successo con l'agopuntura.

Il fieno come medicina

Il "bagno" nel fieno caldo

I "BAGNI di fieno" consistono in immersioni in erba in via di fermentazione, durante le quali la temperatura raggiunge valori tra i 40 e i 70 gradi stimolando una forte sudorazione. Il segreto di questa cura sono le piante officinali contenute nella miscela di erbe: con il caldo umido che si sprigiona dal fieno i principi attivi delle erbe vengono assorbiti dall'organismo. La "fitobalneoterapia" affonda le sue radici nell'usanza dei contadini di riposarsi dalle fatiche della giornata dormendo nel fieno tagliato per le mucche, fieno che toglieva la spossatezza e ridava le forze.

Le erbe falciate sono poste a macerare in grandi vasche per alcuni giorni. Quando sono pronte, ci si immerge. In genere 10 sedute. L'immersione nell'erba in fermentazione avviene a corpo nudo, eccetto il capo (che viene protetto), per 15-20 minuti la prima volta, fino ad arrivare, gradualmente, a 30. Dopo, la persona viene avvolta in coperte e sistemata per 40-60 minuti su un lettino di reazione. La sudorazione, che nella prima fase è molto intensa, si protrae anche per 3-4 ore e lascia un senso di benessere duraturo. In certi centri viene praticato un massaggio al termine della seduta.

Inserto a cura Manzoni & C. SpA Pubblicità

Vita&Natura

MALATTIE REUMATICHE E FANGOBALNEOTERAPIA

La fangoterapia con le terre intrise di acque termali aiuta a curare artriti e reumatismi

Senza l'uso di farmaci cure efficaci per artrosi fratture, mal di fegato

Rigenerazione attraverso l'acqua
Alle terme la vacanza è terapia

AI NOSTRI tempi la medicina termale è una scienza che utilizza presidi diagnostici e terapeutici. Questo approccio rigoroso alle cure delle acque e dei fanghi praticate da millenni, e dai Romani in particolare, è dettata dalla volontà di sfruttare in pieno il potenziale idrominerale del nostro paese. Attualmente la ricerca in campo idrologico nasce da una stretta collaborazione tra le cattedre di Idrologia, Farmacologia e Fisiologie delle facolta universitarie di medicina.

L'intervento termale è preventivo, terapeutico e riabilitativo. Si applica particolarmente in reumatologia, ortopedia e traumatologia, otorinolaringoiatria e pneumologia, ma anche in ginecologia, pediatria e geriatria, gastroenterologia e urologia. Le terapie si fanno con l'applicazione di fanghi, inalazioni di vapori in grotte o aerosol, immersioni in acque termali. Particolari successi si hanno nei pazienti affetti da artrosi.

La malattia è degenerativa articolare. Le cause sono molteplici. La prima è meccanica ovvero legata alla mobilizzazione incongrua articolare. L'articolazione è concepita come un ammortizzatore che consente lo scivolamento a basso attrito e sotto carico elevato mediante assorbimento elastico delle strutture che la compongono. Per mantenersi sana ed efficiente essa necessita di movimento che consenta il fisiologico metabolismo della cartilagine articolare. La sedentarietà o peggio l'immobilità divengono quindi potenziali fattori di rischio artrosico. Al contempo, un iper-uso o abuso articolare, un trauma ortopedico, sottoponendo un'articolazione a eccessivo e ripetitivo carico di lavoro, conduce ad "un'usura" particolare. V sono attività lavorative (agricoltori, addetti a martelli pneumatici, autisti, impiegati alla scrivania, pianisti, violinisti, ballerine...) o sportive (giocatori di football, ciclisti, pugili...) che in virtù delle specifiche attività tendono a sviluppare artrosi delle articolazioni più impegnate nell'attività.

Oltre alla terapia farmacologica e fisica (ultrasuoni, radarterapia, marconiterapia, Tens) ricordiamo la chinesiterapia (attiva e passiva, isometrica e contro resistenza) e la fangobalneoterapia attraverso bagni, fanghi, grotte e vaporari che esplica sulle articolazioni artrosiche un benefico effetto attraverso meccanismi solo in parte conosciuti. Essa infatti diminuisce lo stato di flogosi dell'articolazione artrosica e possiede effetti positivi sul metabolismo del tessuto cartilagineo inducendo una "riparazione" tissutale.

CLIMA E BENESSERE

Il corpo come un barometro: Il tempo cambia e sono dolori

I tormenti del meteoropatico. Vignetta inglese del Novecento

«SONO pieno di dolori». E' il ritornello del 25-30 per cento degli italiani. Ma davvero si tratta di reumatismi o artrosi? Esiste una malattia con disturbi in stretto rapporto con il clima e le sue variazioni: la meteoropatia. Essere meteoropatici significa essere soggetti a malinconia, dolori articolari, cefalee, sbalzi di umore, irritabilità causata dal vento, tachicardia e persino crisi cardiovascolari. La cura? Aiuto psicologico, alimentazione ricca di antiossidanti, blandi calmanti. Risolutivo: il ritorno del bel tempo.

A Monsummano presso Montecatini

Tra stalattiti e stalagmiti i bagni di vapore nell'antica grotta Giusti

DOVE "si passano le acque"? La risposta è scontata: ad Abano, Levico, Merano, Salice, Raiano, Ischia, Pozzuoli, Chianciano, Montecatini, ecc. Le acque delle località termali curano malattie del fegato e dell'apparato gastrointestinale, calcoli biliari o coliciste, artrosi e reumatismi. L'ambiente è bellissimo, il soggiorno piacevole. Una vera meraviglia si trova a pochi chilometri da Montecatini, a Monsummano. Qui si trova la Grotta Giusti, un dono della natura all'uomo, una cavità naturale in cui un laghetto d'acqua calda emana vapori termali. La grotta è bellissima, da vedere non solo da parte di chi cerca il benessere fisico.

La grotta Giusti di Monsummano: vi si respira aria salutare

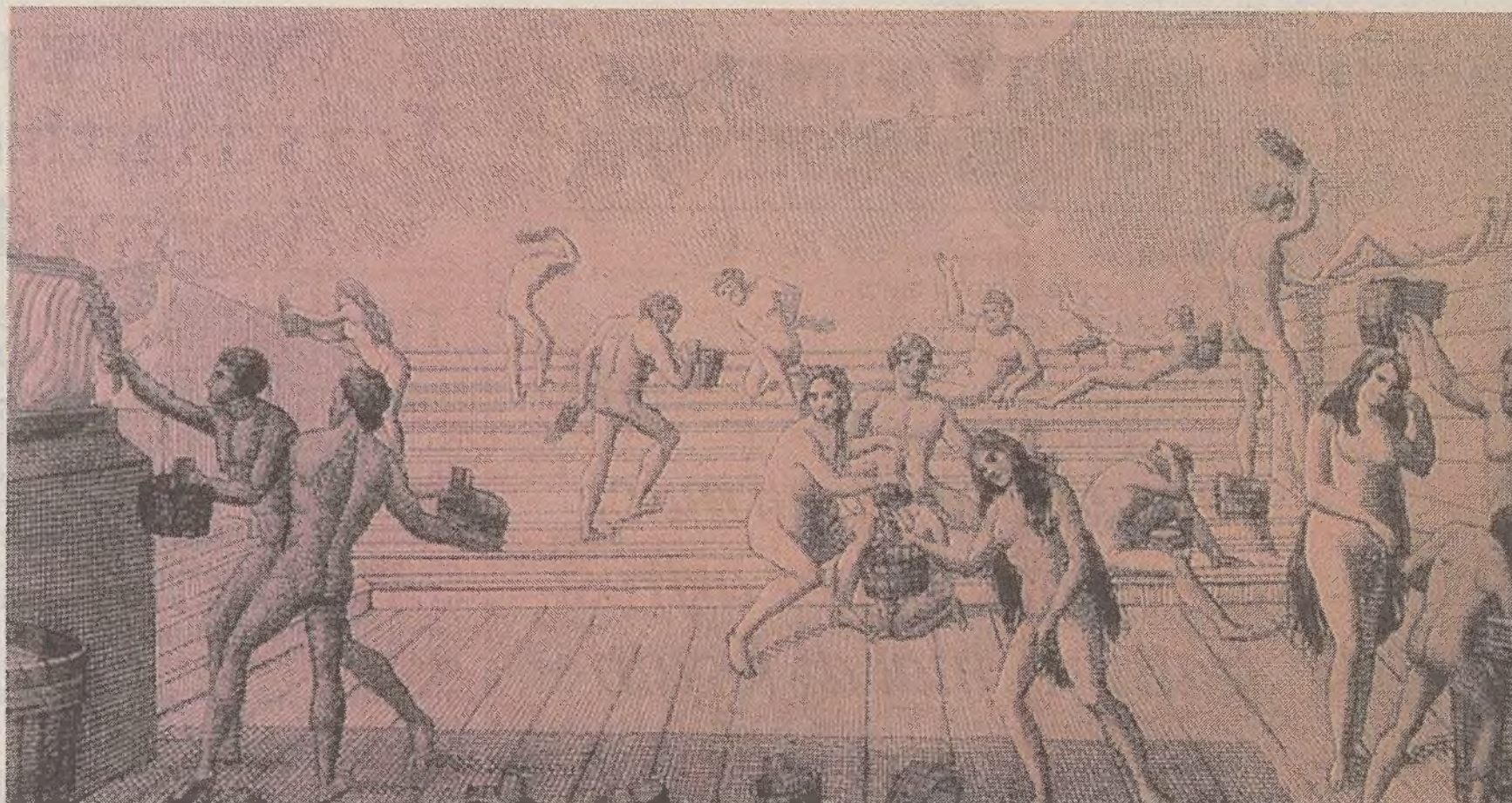
Nel 1849, il cavalier Domenico Giusti, amministratore dei beni di una delle famiglie più ricche di Monsummano, fu informato che alcuni braccianti, lavorando in una cava di calce sulla collina sovrastante il paese, avevano trovato una cavità, fino ad allora coperta da un macigno. Fu esplorata.

Lo scenario che apparve ai coraggiosi esploratori si rivelò meraviglioso: al ritorno in superficie, essi raccontarono di mirabili stalattiti e stalagmiti che pendevano dalle volte e si ergevano dal pavimento, e di un laghetto d'acqua calda che pervadeva l'intero ambiente dei suoi vapori, inducendo una profusa sudorazione in tutti coloro che si attardarono a gustare lo spettacolo.

Il cavaliere decise di sfruttare la scoperta facendo costruire alcuni «camerini di cura» per rendere più confortevole la permanenza a coloro che chiedevano di poter sostare in quell'atmosfera miracolosa. Iniziò così la costruzione di uno stabilimento termale, dal quale hanno tratto origine, attraverso innumerevoli ampliamenti e trasformazioni, i "bagni a vapore" della Grotta Giusti. L'acqua del laghetto ha una temperatura costante, d'inverno e d'estate, di 36°C. Anche la temperatura dell'aria subisce limitate variazioni stagionali, oscillando dai 31° al massimo di 34° centigradi, con un livello di umidità prossimo al 100%. La pressione atmosferica è costante e uguale a quella esterna, in tutte le zone della grotta. Un meccanismo naturale non ancora completamente spiegato garantisce un costante ed efficace ricambio dell'aria, che rende piacevole la permanenza nella Grotta, malgrado la profusa sudorazione indotta dal tasso di umidità più che dalla temperatura.

I vapori generano un naturale bagno di salute e disintossicano l'organismo producendo un generale benessere di tutto il corpo.

Vita&Natura
Inserto a cura Manzoni & C. SpA Pubblicità

La sauna russa in una stampa di fine Ottocento: si faceva in una grande sala delle terme

La sauna, il bagno di vapore

Le tossine vanno via attraverso i pori della pelle

LA SAUNA. Basta un semplice bagno di calore per far traspirare e eliminare attraverso il sudore le tossine e i rifiuti della pelle. Le tradizioni della sauna si sono perfezionate soprattutto in Finlandia e in Russia. Prima di entrare nella sauna è opportuno farsi una doccia, insaponandosi bene. Questo consente di preparare la pelle con i pori ben aperti e facilita il rilassamento di tutto il corpo. Maestri di questa terapia sono i finlandesi che possono contare su una perfetta attrezzatura. L'interno e le panchine dove coricarsi devono essere in legno grezzo, di pioppo o abete. La stufa può essere scaldata a carbone, legna, carbonella o elettricità. Sul forno, le pietre vulcaniche servono per incamerare calore e distribuirlo nell'ambiente. Ogni tanto si può gettare dell'acqua sulle pietre; l'acqua, evaporando immediatamente, fa sì che la temperatura nella cabina cresca di alcuni gradi. Per consentire una miglior vasodilatazione dei vasi sanguigni superficiali ci si può percuotere con rami di betulla.

In forma? Quando ci si vuole molto bene

Il nuovo concetto di salute e benessere passa per la cura del corpo

LA DOMANDA di servizi legati al benessere psico-fisico in Italia è in forte crescita. Cure termali e "Remise en forme" si collocano al top dei servizi per la cura della persona. Nel corso del 2000, circa 28 milioni di italiani tra i 18 ed i 75 anni hanno abbracciato questo modo di pensare, ponendo una crescente attenzione al benessere corporeo attraverso attività sportive, consumo di prodotti coltivati biologicamente, effettuando brevi e ripetuti periodi di vacanza. In questo quadro anche la domanda di termalismo e beauty farm appare in grande espansione. Sono i dati di una ricerca Censis del 2001. Le terme non appaiono più come sinonimo di malattia e vecchiaia, al contrario sono diventate luogo di turismo dove non solo gli anziani ma anche i giovani possono prendersi cura del loro corpo. Le beauty farm sono l'evoluzione più moderna e sofisticata del termalismo.

L'indagine Censis, svolto su un campione rappresentativo di 1500 persone, ha evidenziato che risultano maggiormente interessati ai pacchetti di "remise en forme" i più giovani: il 41% degli intervistati con età compresa tra 18 e 29 anni ed il 40,9% delle persone con età compresa tra 30 e 44 anni si sono già recati in una beauty farm o prevedono di farlo nell'arco dell'anno o, come avviene nella grande maggioranza dei casi, desidererebbero farlo a costi abbastanza contenuti.

Anche nella fascia dai 40 ai 65 anni (il 19,5) c'è molto interesse per i pacchetti vacanze che coniugano le cure termali con servizi improntati alle cure estetiche. Chi si reca in un moderno centro benessere vuole sicuramente praticare dello sport, tonificarsi, migliorare la propria salute fisica ma, soprattutto, vuole immaginare di acquisire serenità ed equilibrio interiore.

Ancora più interessante risulta l'analisi del campione per tipologia di lavoro svolto dagli intervistati. L'interesse per i soggiorni presso le beauty farm è più marcato nei segmenti delle domanda caratterizzati da livelli di reddito medio-alto.

Il 32,7% degli imprenditori e liberi professionisti ed il 34,3% dei dirigenti e dipendenti di azienda hanno dichiarato di avere già usufruito di questo tipo di vacanza o di essere interessati ad essa. Più basse, ma comunque apprezzabili, le percentuali nelle altre categorie prese in considerazione, come quella degli operai (il 27,8% prenderebbe in considerazione l'idea di acquistare un pacchetto benessere) e quella dei lavoratori autonomi (25 per cento).

Il termalismo si è adattato alla domanda: non più solo cure ma sviluppo del potenziale salutistico dell'uomo

Quali sono i principali motivi che spingono a soggiornare presso una beauty farm? Dalle risposte ottenute dal campione analizzato, la visione olistica dell'esistenza e l'esaltazione dello stare bene con se stessi per essere in armonia con il contesto circostante appaiono in tutta evidenza.

Alle terme non solo salute ma anche benessere e bellezza

La dimensione ludica del benessere interessa il 21,2% del campione, composto prevalentemente da persone giovani, con un reddito non necessariamente elevato, dedite ad attività sportive, attente alla forma fisica, spesso alla ricerca di pacchetti benessere che includano anche il divertimento.

E' diffuso il desiderio di trascorrere un periodo di vacanza in una beauty farm.

Si tratta per lo più di persone con età compresa tra i 18 ed i 29 anni e tra i 30 ed i 45 anni, che frequentano abitualmente la palestra (35%) e che intendono i centri per le cure estetiche come un luogo per migliorare il proprio aspetto.

Un altro gruppo, il 3,8% del campione, è composto per lo più da imprenditori, liberi professionisti e lavoratori autonomi nelle fasce di reddito alto o medio-alto. Concepiscono il centro benessere come luogo di vacanza abbastanza esclusivo, in cui il relax è completo. Prima del benessere fisico si ricerca quello interiore.

LA TENS

Meno dolore con l'elettricità

LA CONTRAZIONE di un muscolo scheletrico è il frutto dell'«idea del movimento» a livello cerebrale, della sua trasmissione dal cervello al muscolo tramite fibre nervose ed infine dall'attuazione della contrazione legata all'impulso trasmesso al muscolo da strutture neuromuscolari specializzate, le placche neuromotorie. Il processo può essere riprodotto con l'elettrostimolazione o Tens. Ogni individuo che avendo subito un'immobilizzazione per un qualsivoglia trauma muscolo-scheletrico debba, una volta libero di riprendere il movimento, recuperare il tono e il trofismo muscolare, ovvero la "contrattilità" e il "volume" dei muscoli colpiti dall'incidente, può utilizzarla. La contrazione muscolare, spremendo il sangue venoso verso il cuore, drena anche i liquidi che "ristagnano" alimentando ulteriormente la sofferenza dei tessuti traumatizzati.

SHIATSU

E' una terapia nata in Giappone

IL MASSAGGIO è sicuramente una delle forme più antiche e naturali di terapia. L'azione di stimolare la superficie cutanea con frizioni o pressioni esercita effetti immediati, come ognuno può sperimentare massaggiandosi energicamente su una contusione recente o, più delicatamente, su un'articolazione dolente. Già nell'antichità il massaggio era stato codificato in precise tecniche per rendere la stimolazione più efficace e, nell'ambito della scienza medica cinese, erano state applicate ad esso le teorie energetiche sulle quali si fondano l'agopuntura, la dietetica e la fitoterapia.

Massaggio cinese anche sulla spiaggia. E' meglio in studio

Lo **shiatsu** è una forma di terapia manuale studiata in Giappone nel Novecento accostando le conoscenze scientifiche moderne a quelle tradizionali: si è sviluppata una tecnica di terapia manuale caratterizzata dalla pressione statica su punti e su aree corporee e dalla mobilizzazione degli arti e della colonna.

Nello shiatsu, il terapista (**shiatsuka**) entra in relazione con il paziente attraverso il contatto manuale in modo da percepire lo stato di equilibrio energetico sul quale deve lavorare. Così agendo, nel momento in cui tratta il paziente, lo shiatsuka fa già una diagnosi energetica.

Le mani esperte dello shiatsuka per ritrovare equilibrio e serenità

La seduta di shiatsu avviene in un ambiente calmo e confortevole: generalmente il paziente è disteso a terra su un tappeto imbottito (**tatami**) o a volte seduto su una panca bassa o sdraiato su un lettino da massaggio, mentre il terapista può restare inginocchiato o in piedi.

La manipolazione è in genere molto piacevole e rilassante e consiste di trazioni e pressioni mantenute per alcuni secondi su aree precise, intercalate da mobilizzazioni dolci delle articolazioni. La pressione può essere esercitata con la punta delle dita, con le nocche, con la palma delle mani, con la pianta dei piedi, col gomito o col ginocchio, a seconda della posizione e dell'intensità di stimolazione ricercata. Usualmente non si operare direttamente sulla cute, perciò il paziente indossa un vestito leggero o una tuta.

Lo shiatsu è una tecnica di riequilibrio molto potente. Sottoporsi periodicamente ad un trattamento fatto da mani esperte è un eccellente modo di restare in salute. Risultati molto buoni si ottengono in tutte le patologie dolorose, da quelle articolari (in particolare le lombalgie), alle cefalee. L'azione profonda del trattamento shiatsu lo rende molto efficace in tutte le forme di stress e di tensione sia psichica che muscolare.

In Italia esistono diverse scuole di shiatsu. Si diventa terapista shiatsu con un tirocinio teorico-pratico di almeno 600 ore in tre anni, più un anno di praticantato. Alcune regioni (Lombardia, Piemonte, Lazio, Veneto) stanno regolamentando le numerose professioni nate nel campo delle medicine naturali.